

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Ada banyak hal yang dilakukan oleh manusia untuk menjaga tubuh mereka selalu tetap segar dan prima dengan cara berolahraga. Ada beberapa macam cabang olahraga permainan yang *popular* dan digemari oleh masyarakat Indonesia, salah satunya yaitu bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang melatih ketepatan, kecermatan dan strategi dalam permainannya (Purnama, 2010).

Kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang diperlukan dalam pencapaian prestasi olahraga, karena setiap atlet harus memiliki fisik yang baik untuk dapat berprestasi. Unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga berbeda-beda. Oleh karena itu kondisi fisik seorang pemain perlu ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, teratur dan kontinyu. Melalui latihan fisik, kesegaran jasmani pemain akan meningkat sehingga dapat menunjang tercapainya prestasi (Riyadi, 2008).

Selanjutnya, Riyadi (2008) mengatakan bahwa salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam upaya tercapainya prestasi adalah *power* otot tungkai, karena hampir semua cabang olahraga memerlukan *power*, khususnya *power* otot tungkai dalam semua gerakannya. Pemain bulutangkis harus meloncat untuk dapat melakukan *smash*, ini berarti otot yang bekerja harus dapat berkontraksi secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat.

Permainan bulutangkis berhubungan dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, gerak melompat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh (PBSI 2001 dalam Rasyid, 2014). Selain itu, menurut Sugiarto 2004 dalam Rasyid (2014) mengatakan bahwa ada beberapa unsur komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga bulutangkis yaitu unsur kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan *power*. Latihan kondisi fisik untuk olahraga bulutangkis ditekankan pada kekuatan otot dan kecepatan (*power*).

Menurut Sajito 1991 dalam Nurrohman (2010) mengatakan bahwa *power* merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu singkat. Bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai seseorang, maka *power* otot tungkai akan bekerja dengan optimal dalam melakukan lompatan. Menurut Nurrohman (2010) tinggi lompatan juga merupakan komponen kesegaran jasmani untuk mengukur *power* otot tungkai. Ketika melakukan tumpuan dan tolakan yang tinggi dimana pemain berusaha mendapatkan *power* yang maksimal, pemain tersebut akan berusaha meloncat setinggi mungkin agar dapat menghasilkan ketinggian lompat yang maksimal.

Seorang pemain bulutangkis bila sedang melakukan *jump smash*, pemain harus melompat dengan ketinggian maksimal. Pentingnya faktor *strength* dan *power* otot tungkai dalam permainan bulutangkis, maka diperlukan metode latihan yang mampu meningkatkan *strength* dan *power* otot tungkai tersebut

(Rasyid, 2014). Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power* dapat dilakukan dengan latihan pliometrik. Latihan pliometrik telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan *power* (Radcliffe 1985 dalam Siswantoyo, 2014).

Furqon 2002 dalam Yasa *et al* (2014) mengatakan bahwa latihan pliometrik dengan metode *depth jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai. *Depth jump* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot tungkai dan tinggi lompatan dengan cara melompat dari bangku kemudian mendarat, disusul dengan melompat setinggi-tingginya. Pada permainan bulutangkis, ketika melakukan *smash* atau *jump smash* pemain memerlukan lompatan yang tinggi untuk memukul bola (*shuttlecock*). Pentingnya lompatan dalam permainan bulutangkis, maka diperlukan latihan lompatan. Latihan lompatan secara berulang-ulang, maka akan menambah tinggi lompatan pemain.

Selanjutnya, menurut Lubis 2005 dalam Hasanah (2013) bahwa latihan pliometrik sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang *eksplosif*. Latihan pliometrik memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mencoba meneliti latihan pliometrik pada *power* otot tungkai, dalam judul “Pengaruh Latihan Pliometrik *Depth Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap *power* otot tungkai pada pemain bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap *power* otot tungkai pada pemain bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah wawasan dan pengetahuan fisioterapi dibidang olahraga, tentang pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap *power* otot tungkai pada pemain bulutangkis.

### **2. Manfaat Peneliti**

Menambah wawasan dan pengetahuan kepada peneliti tentang latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai.